

17岁



精神病院

出院记录

26个月

入院日期： 年 月 日

住院时长：

诊断倾向：
情感障碍
冲动控制差
自伤风险高

“全院最不稳定”

处理意见： 继续观察，长期治疗

高风险
重点监护

姓名：**玛莎·莱恩汉**



严重误解

边缘性人格障碍

王利杰

~~不是作~~

自己却更痛苦





电击治疗

冷水浴

镇静药

越治越糟

无药可救



人生轨迹的转向



不评判

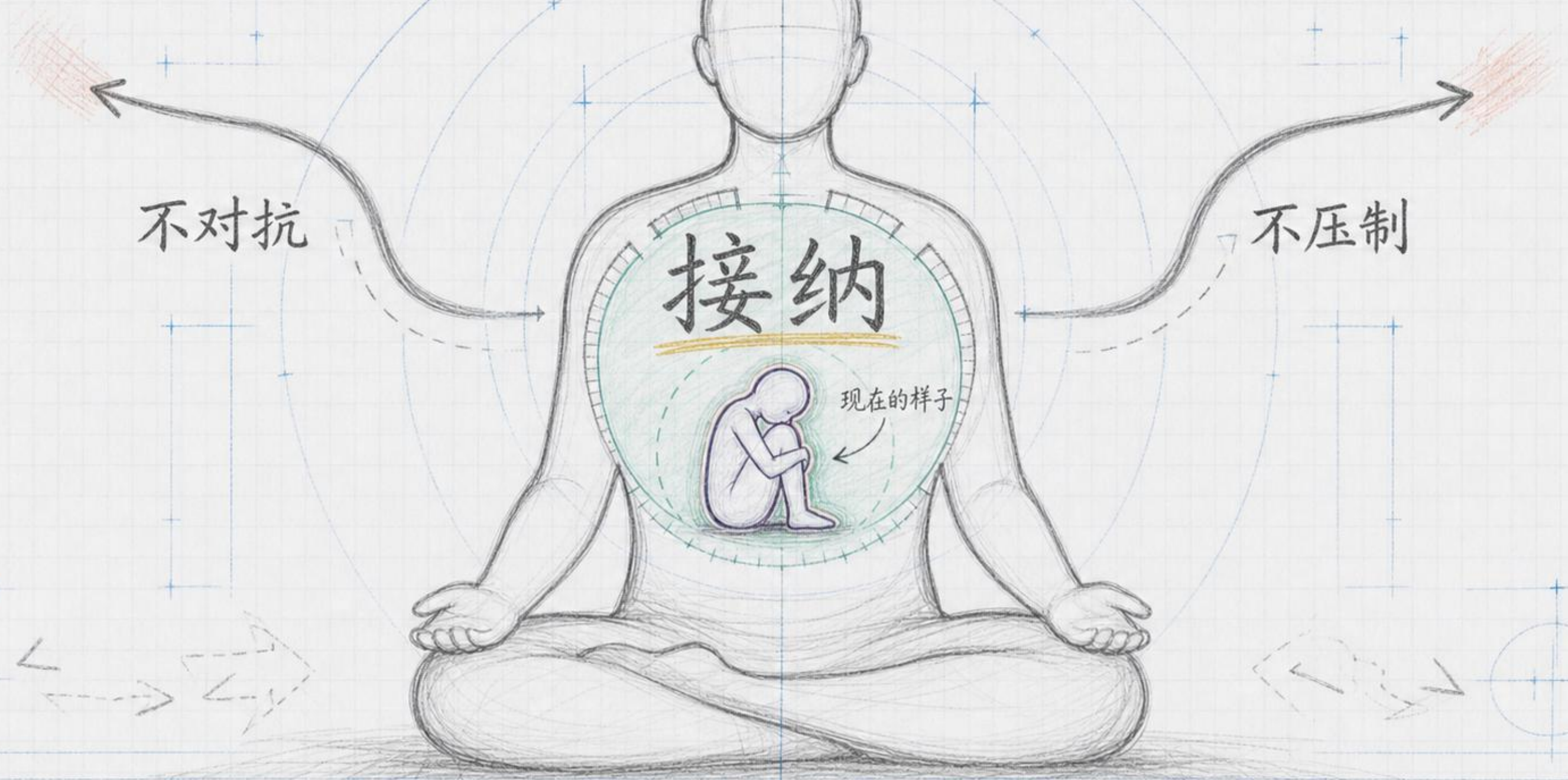


不对抗

不压制

接纳

现在的样子



顺序决定一切

不是改变，
而是接受

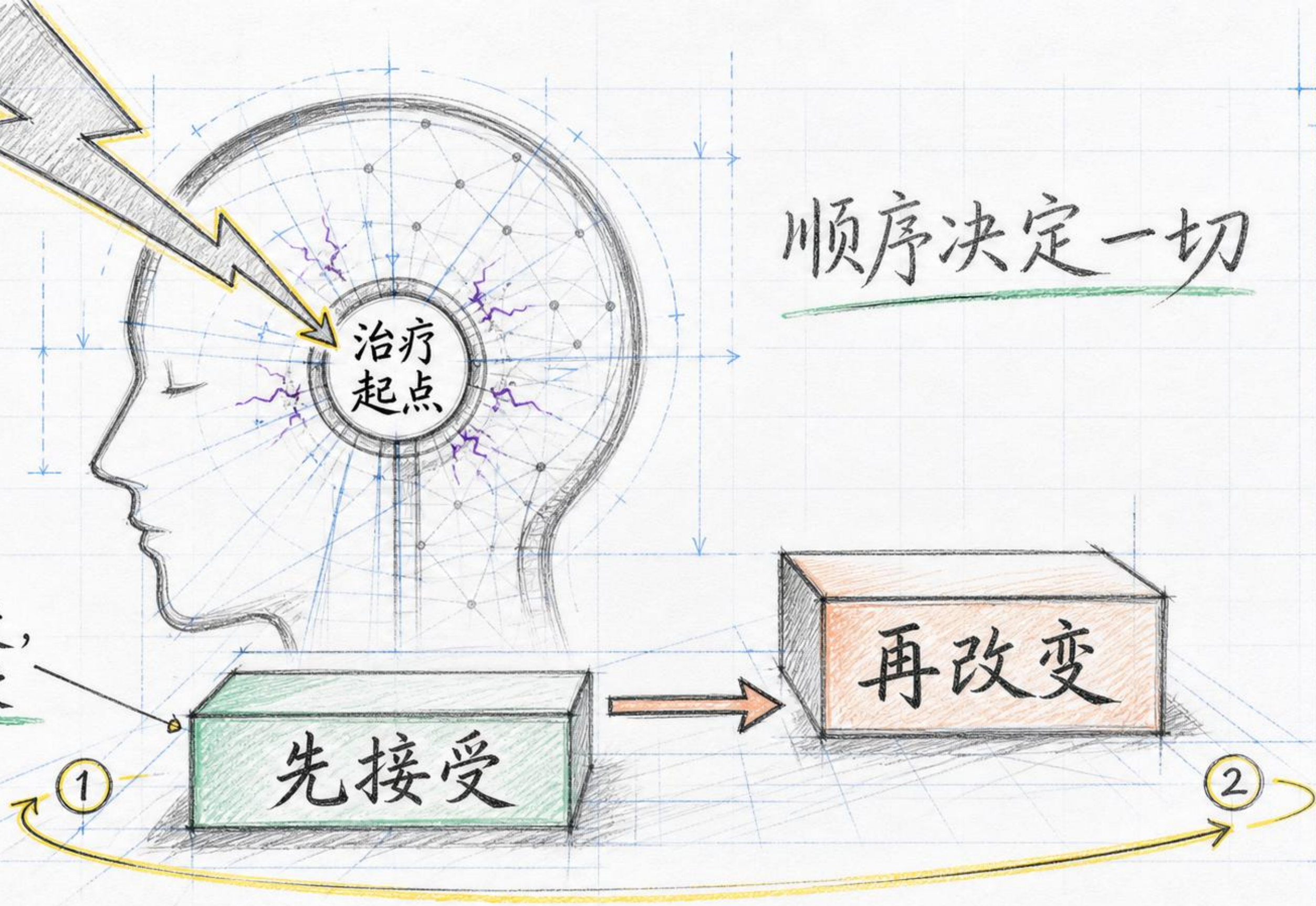
治疗
起点

先接受

再改变

①

②



从伤口到疗法

华盛顿大学

辩证行为疗法

治疗体系

拯救生命



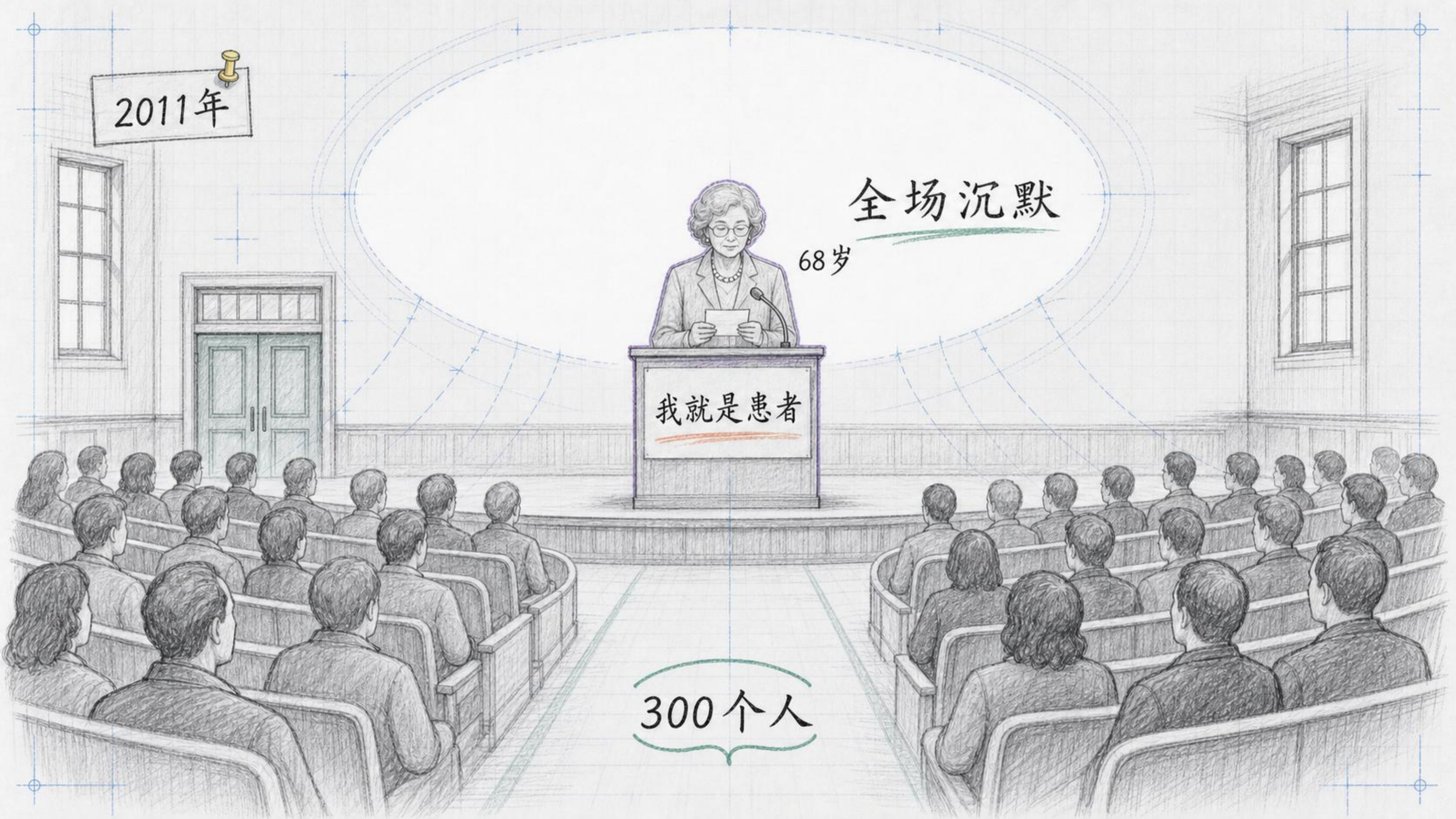
2011年

全场沉默

68岁

我就是患者

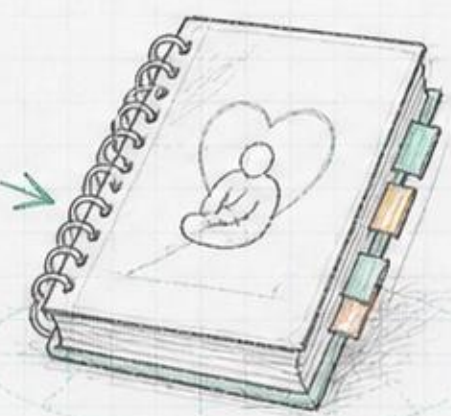
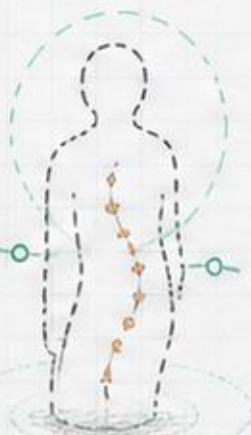
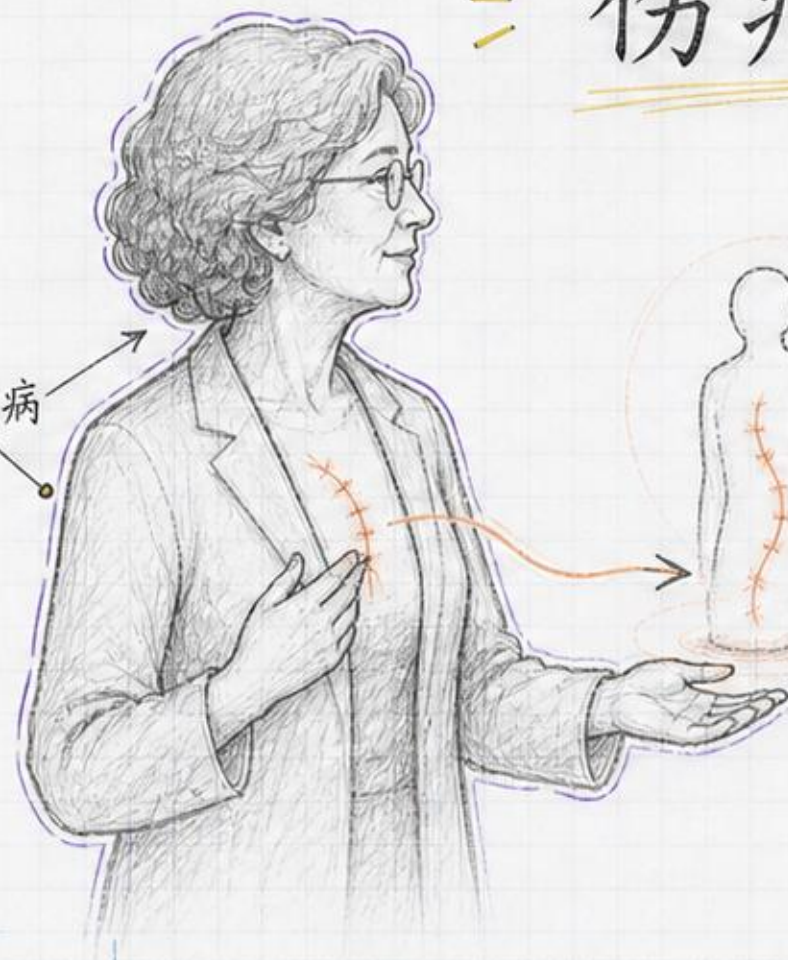
300个人



镜头拉回来

伤疤变成药

最懂这种疾病



到底是什么



边缘性人格障碍

百分之一到百分之六



三到五个人

同事

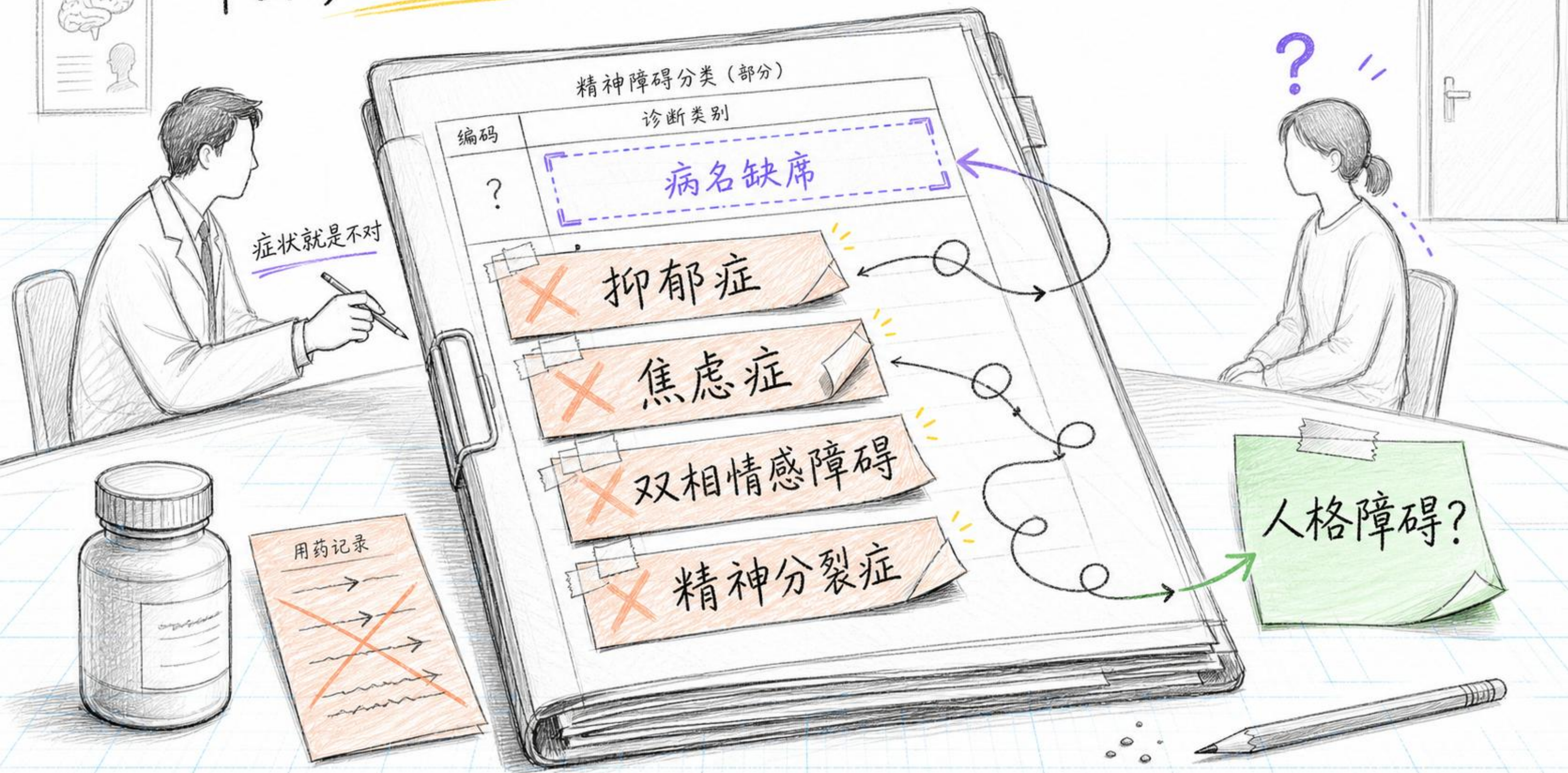
邻居

亲人

可能是你自己 →



中国诊断缺口



连病名都是错的

二次伤害

抑郁症

焦虑症

病名错了

处方笺

处方笺

处方笺

处方笺

痛苦多年

病历记录

双相情感障碍

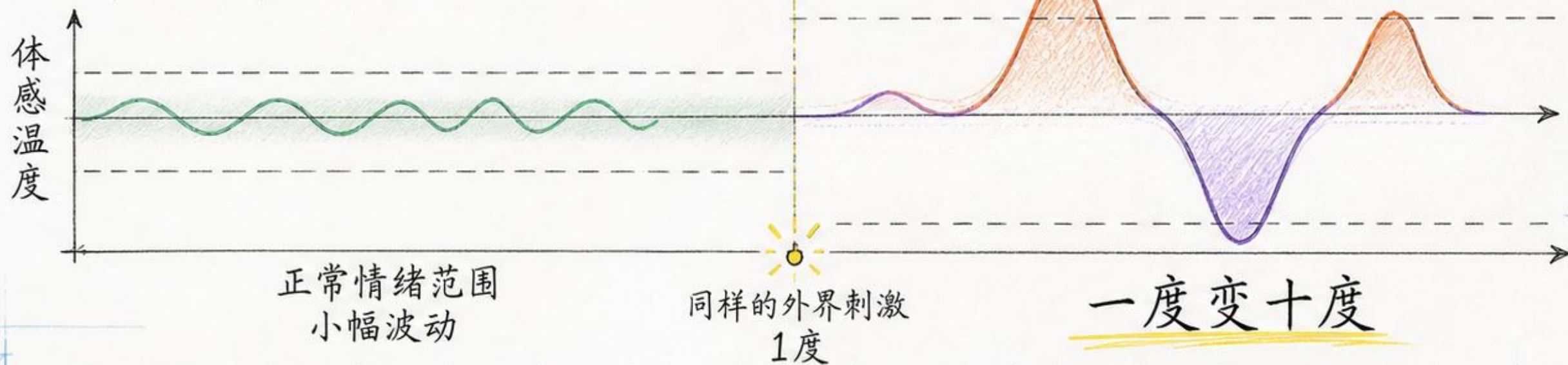
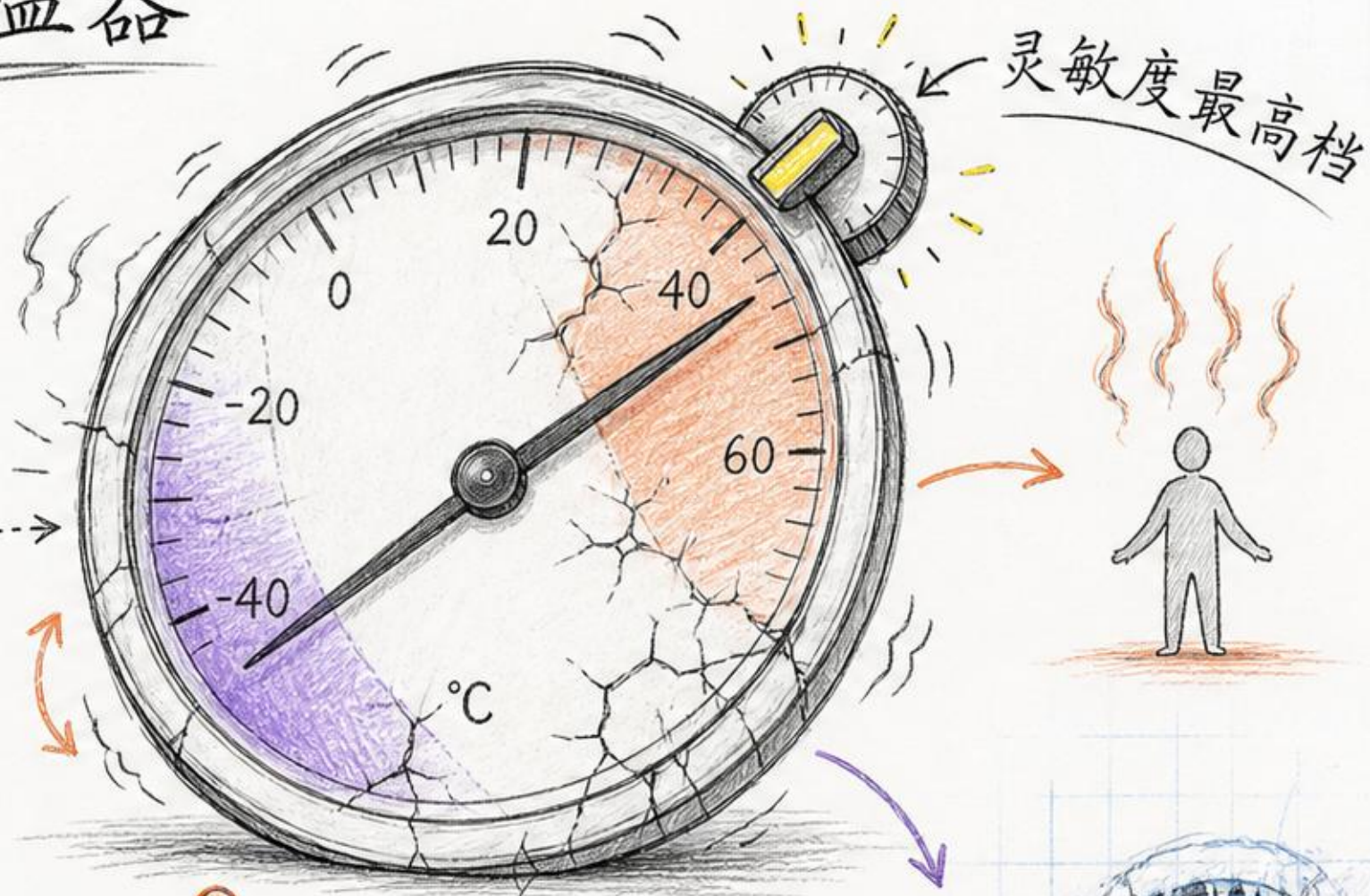
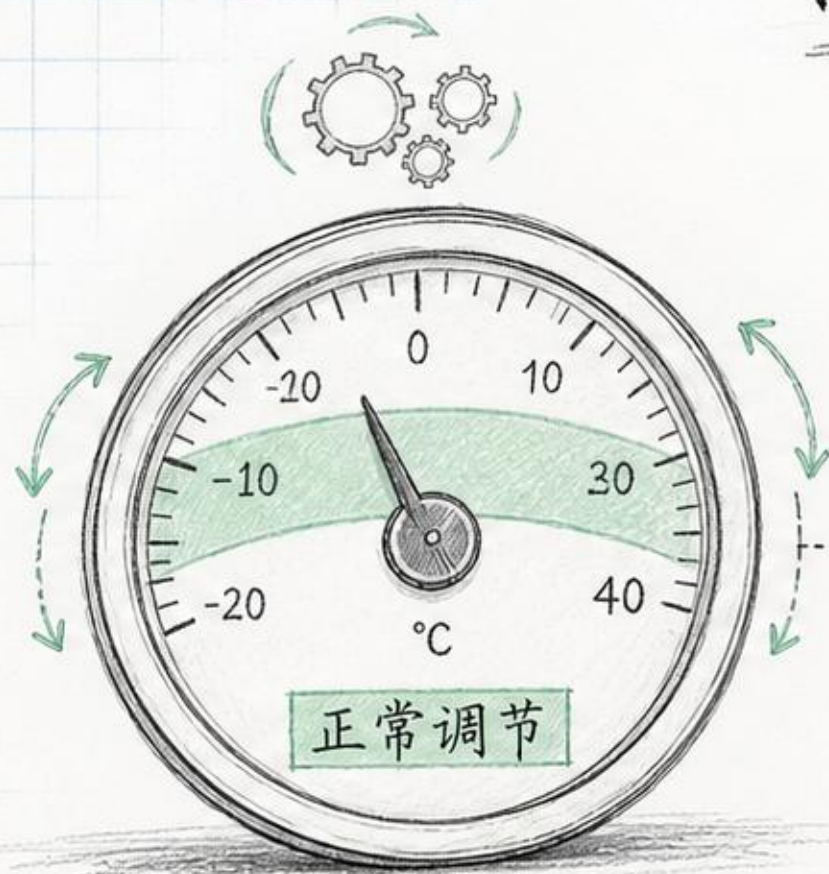
精神分裂症

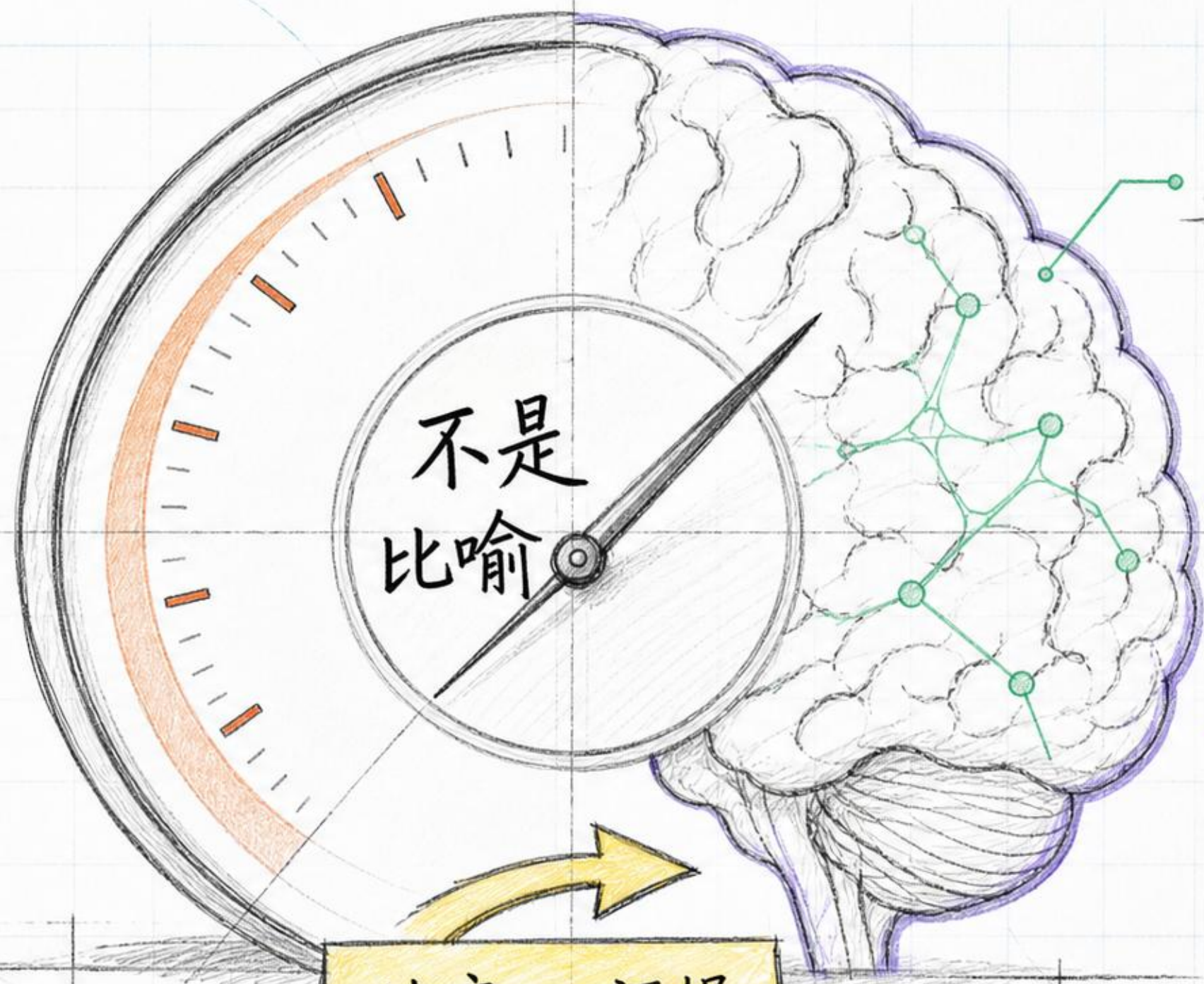
边缘性人格障碍

误诊迷宫



情绪恒温器





不是
比喻

大脑层面

真实机制

比方 -> 证据

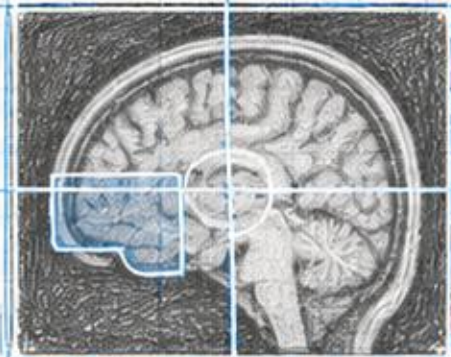
前额叶连接

脑岛变薄

功能连接异常

杏仁核缩小

2023脑成像



杏仁核体积

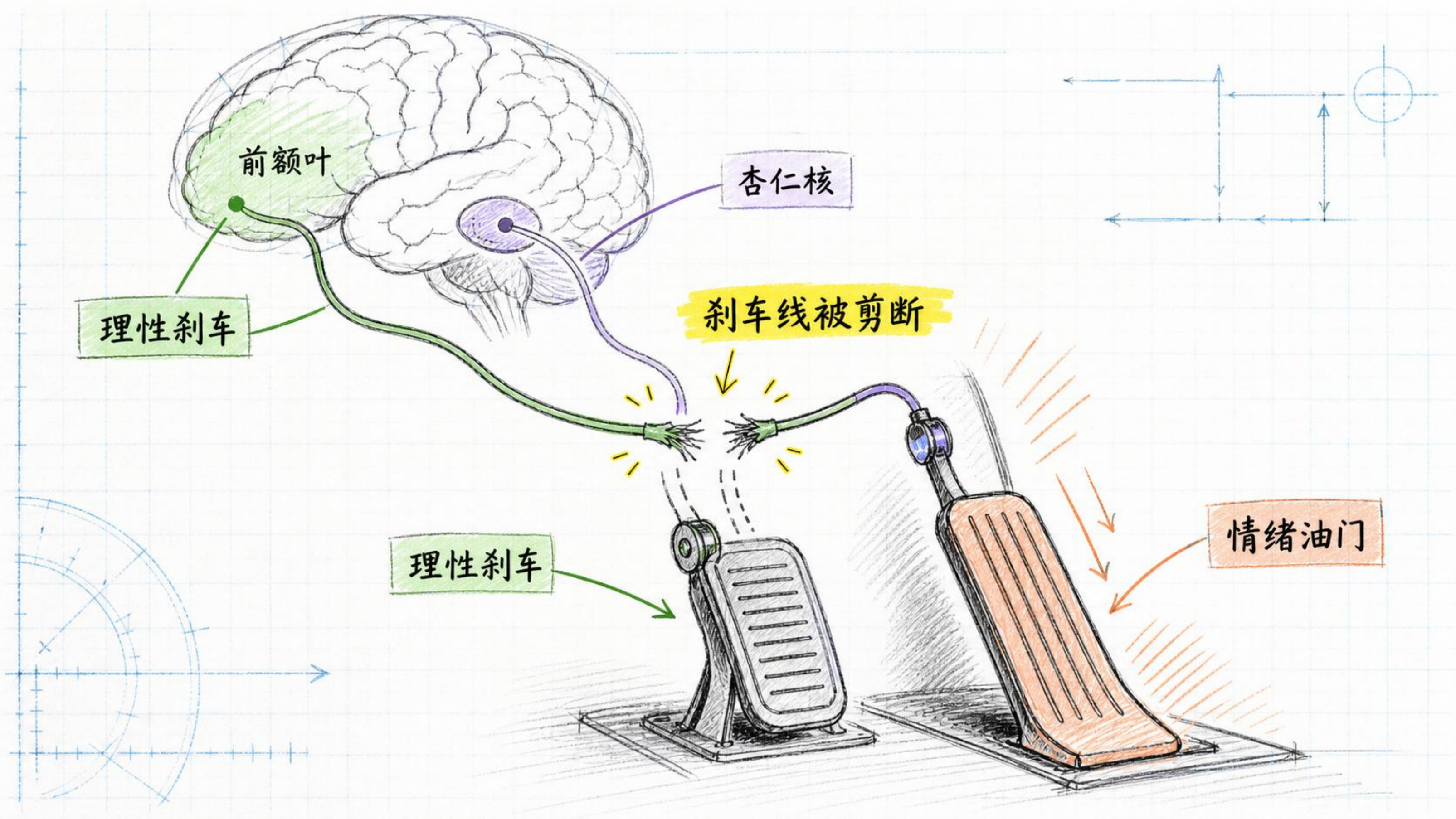


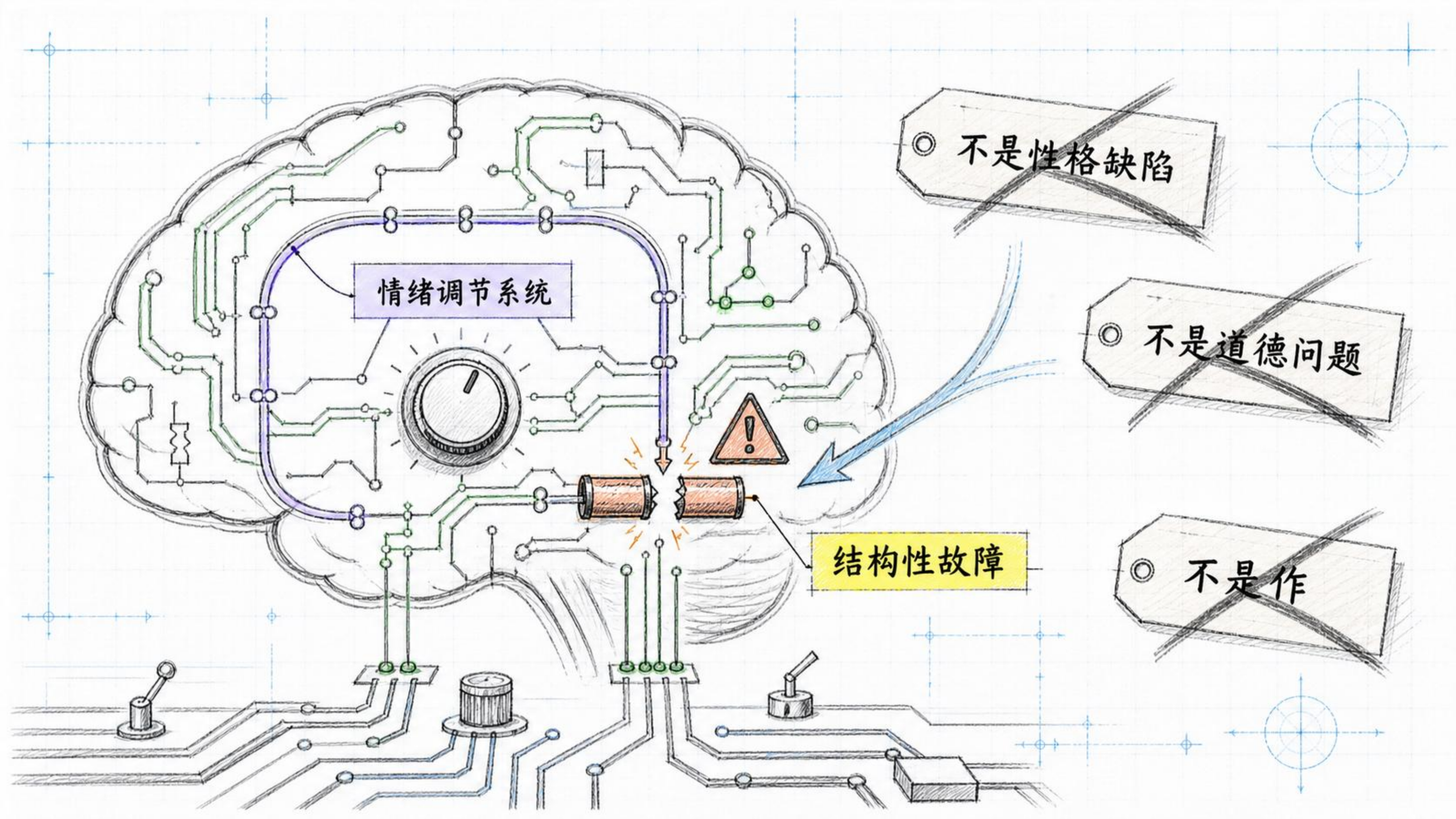
脑岛厚度



杏仁核-前额叶连接







不是性格缺陷

不是道德问题

不是作

结构性故障

情绪调节系统

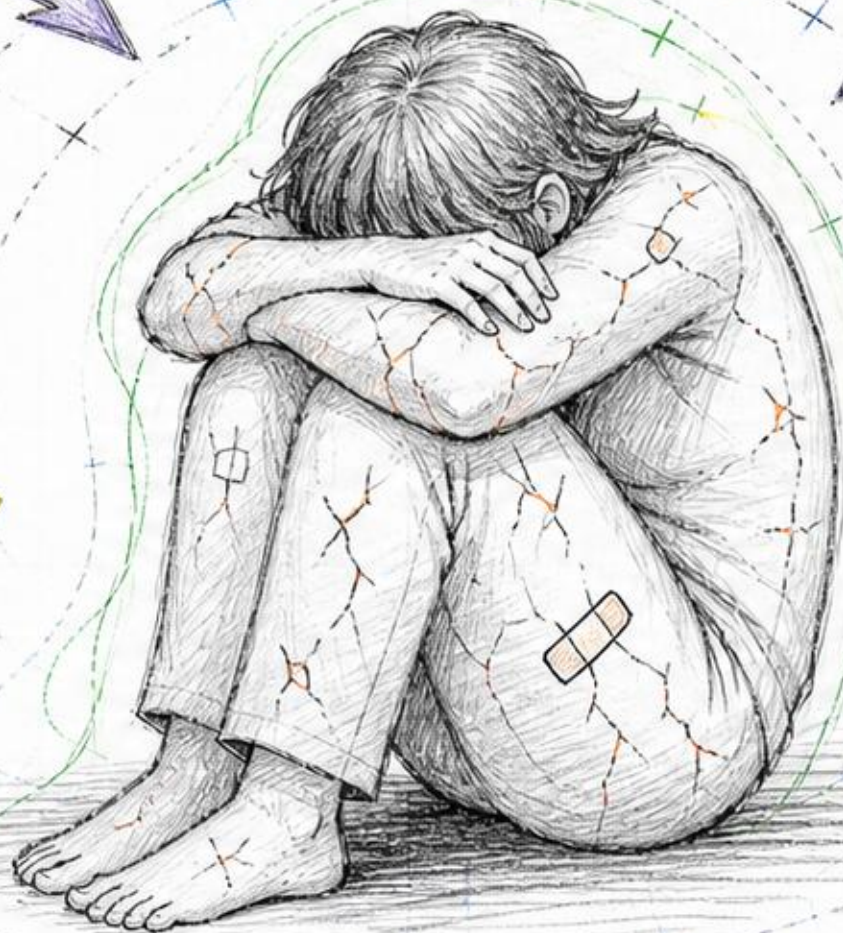
误解

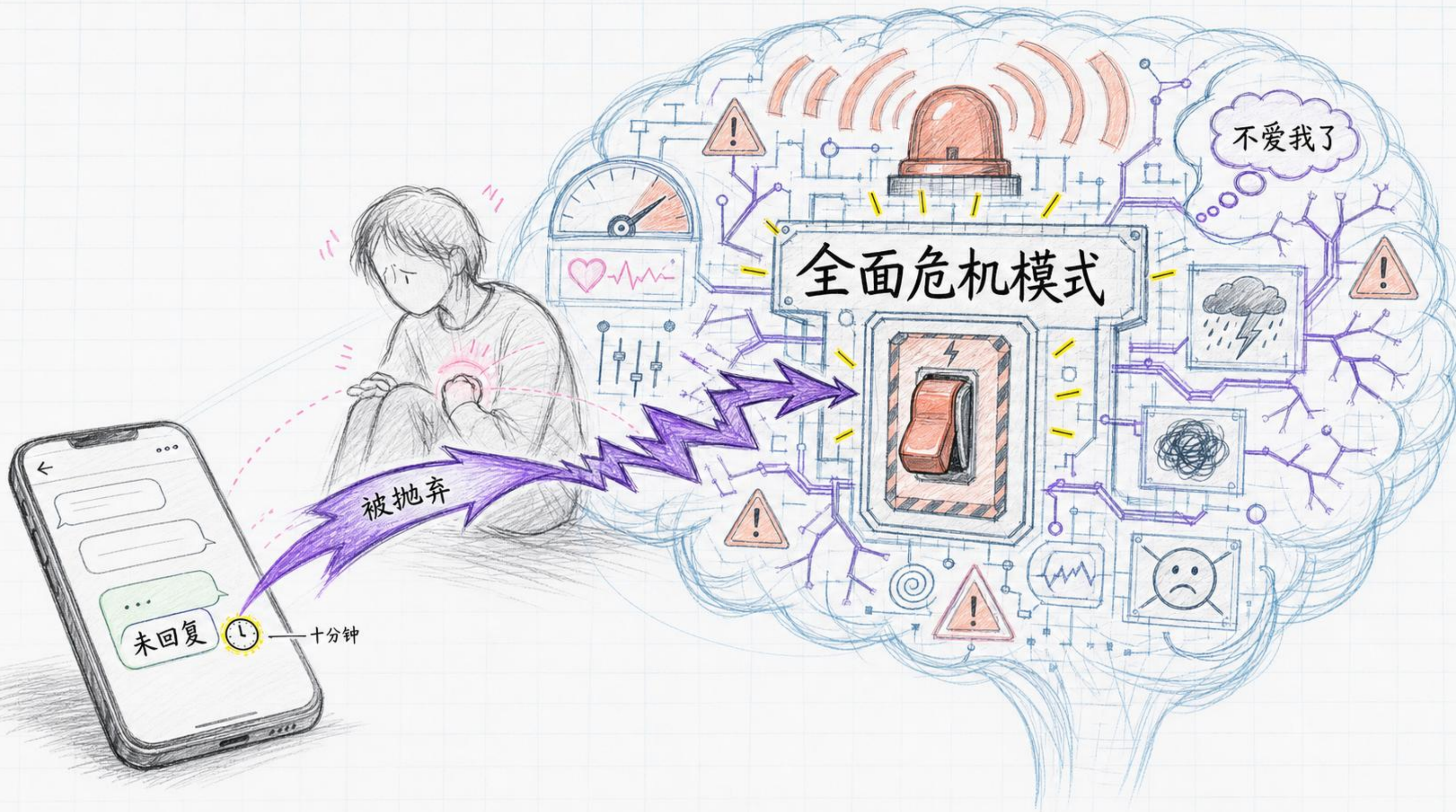
太敏感了

太作了

别闹了

二次伤害



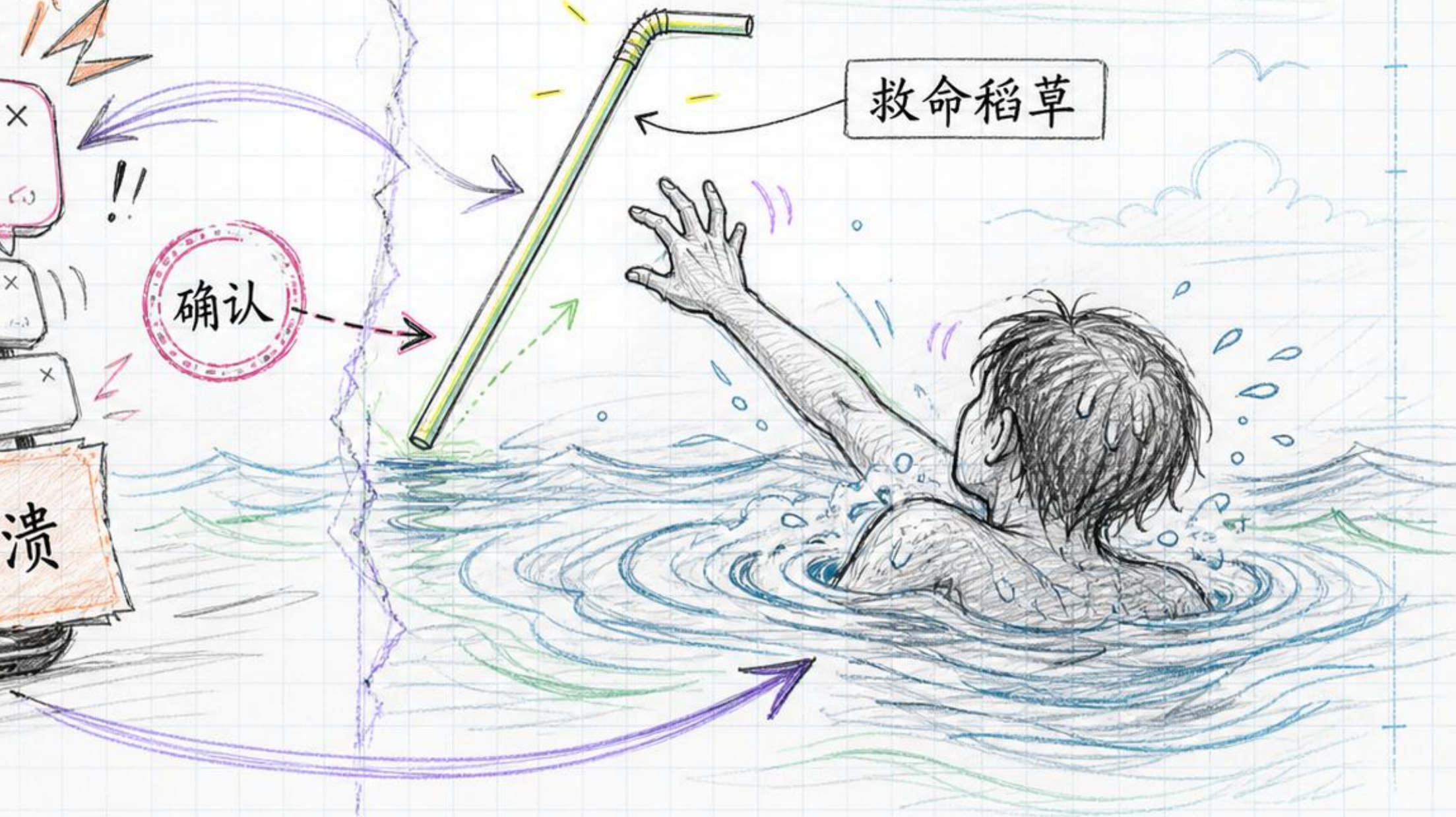


不是操控



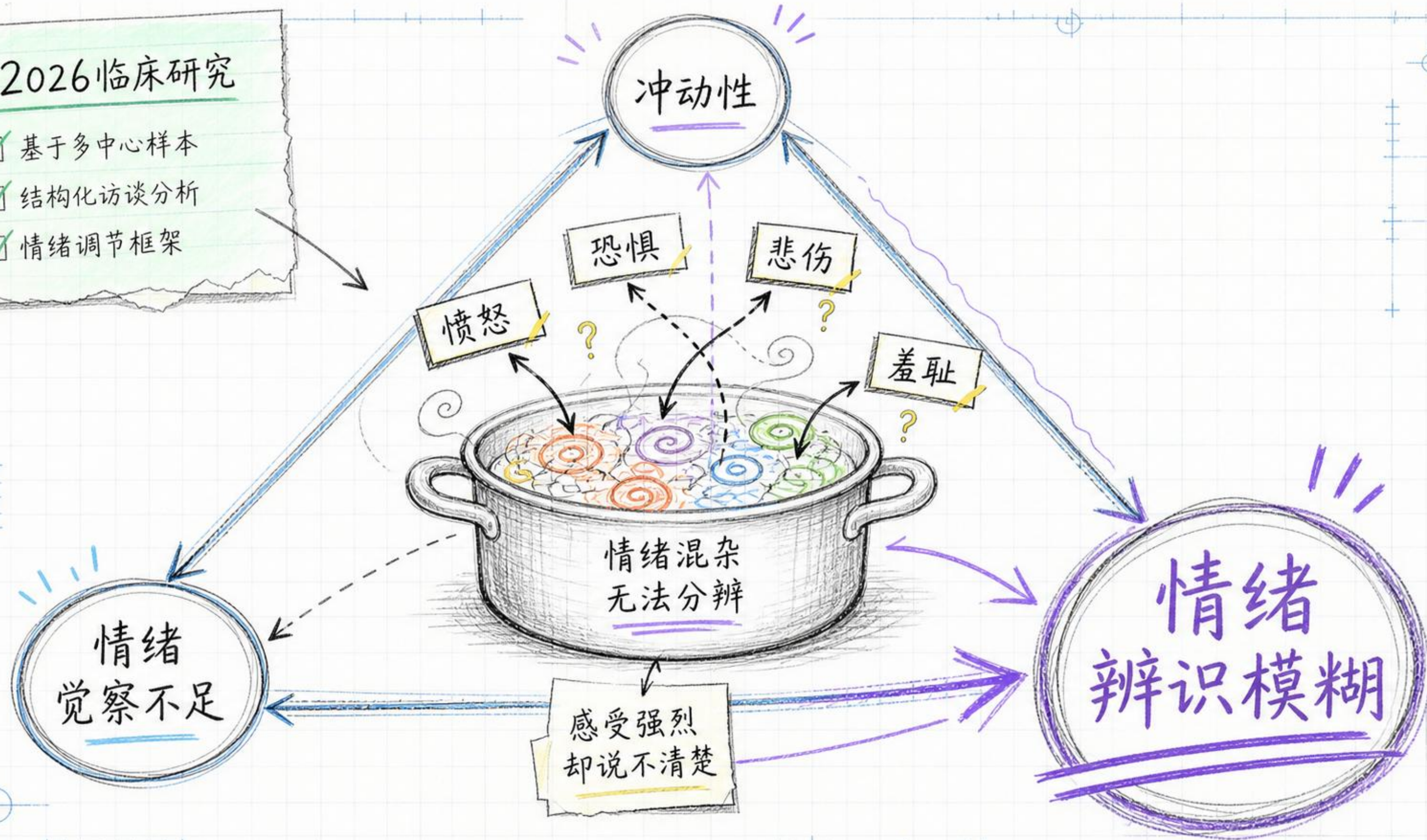
确认

救命稻草



2026临床研究

- ✓ 基于多中心样本
- ✓ 结构化访谈分析
- ✓ 情绪调节框架



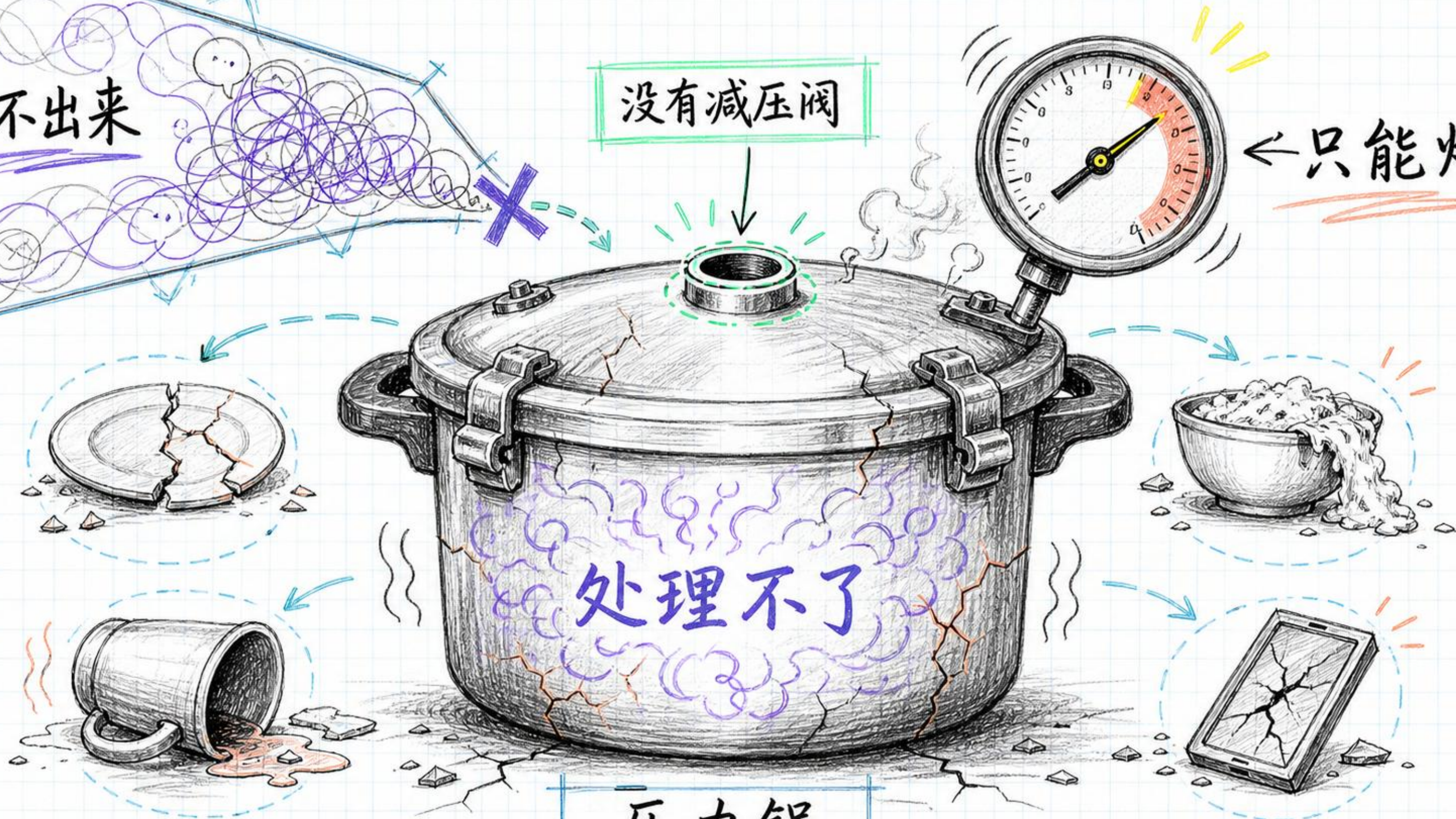
说不出来

没有减压阀

← 只能炸

处理不了

压力锅



童年创伤

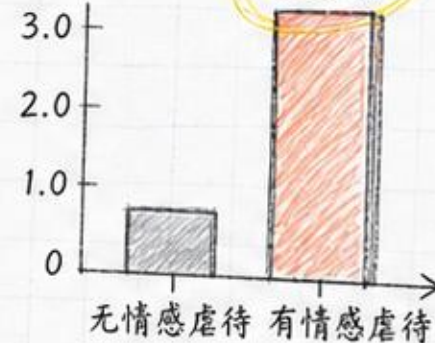
最需要被看见

情感虐待

预测因素

- ✓ 多中心研究
- ✓ 结构化访谈
- ✓ 长期随访

风险倍数



2023

情感虐待是
边缘型人格障碍
的强预测因素

因果路径

创伤 → 否定 → 失调

被否定

3岁

10岁

18岁

成人

你的感受不重要

你不该有这种情绪

你怎么
这么多事

二十年后

情绪荒原

5岁

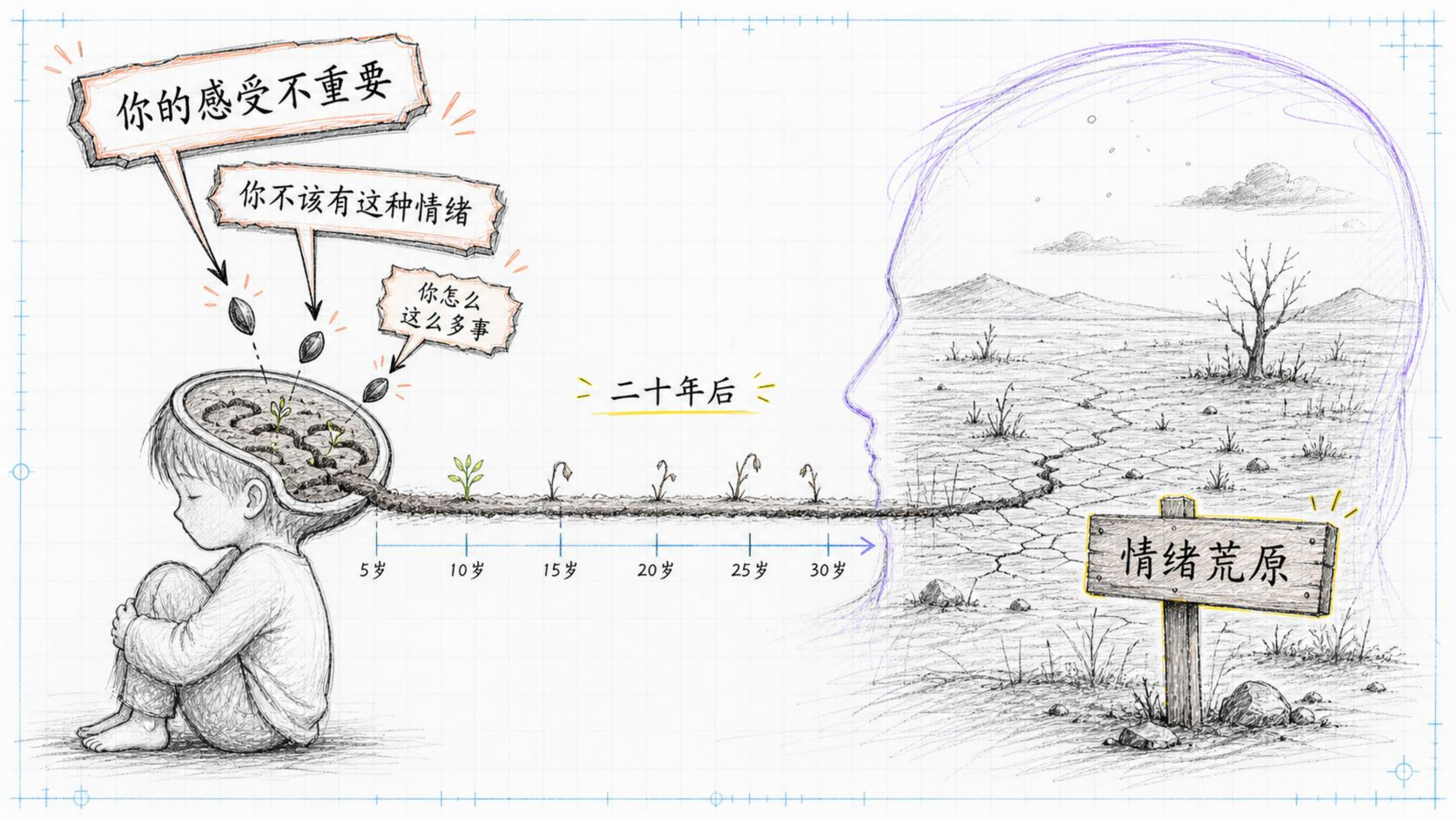
10岁

15岁

20岁

25岁

30岁



周六夜现场

皮特·戴维森

突然崩溃

不是
成瘾

边缘性
人格障碍

- ✓ 临床评估
- ✓ 情绪调节障碍
- ✓ 关系模式不稳定
- ✓ 自我意象混乱



我有 边缘性人格障碍

深夜更新

治疗有帮助

去看医生



撕下面具



布兰登·马歇尔

美式职业橄榄球

自私自利
只在乎自己数据

球队毒瘤

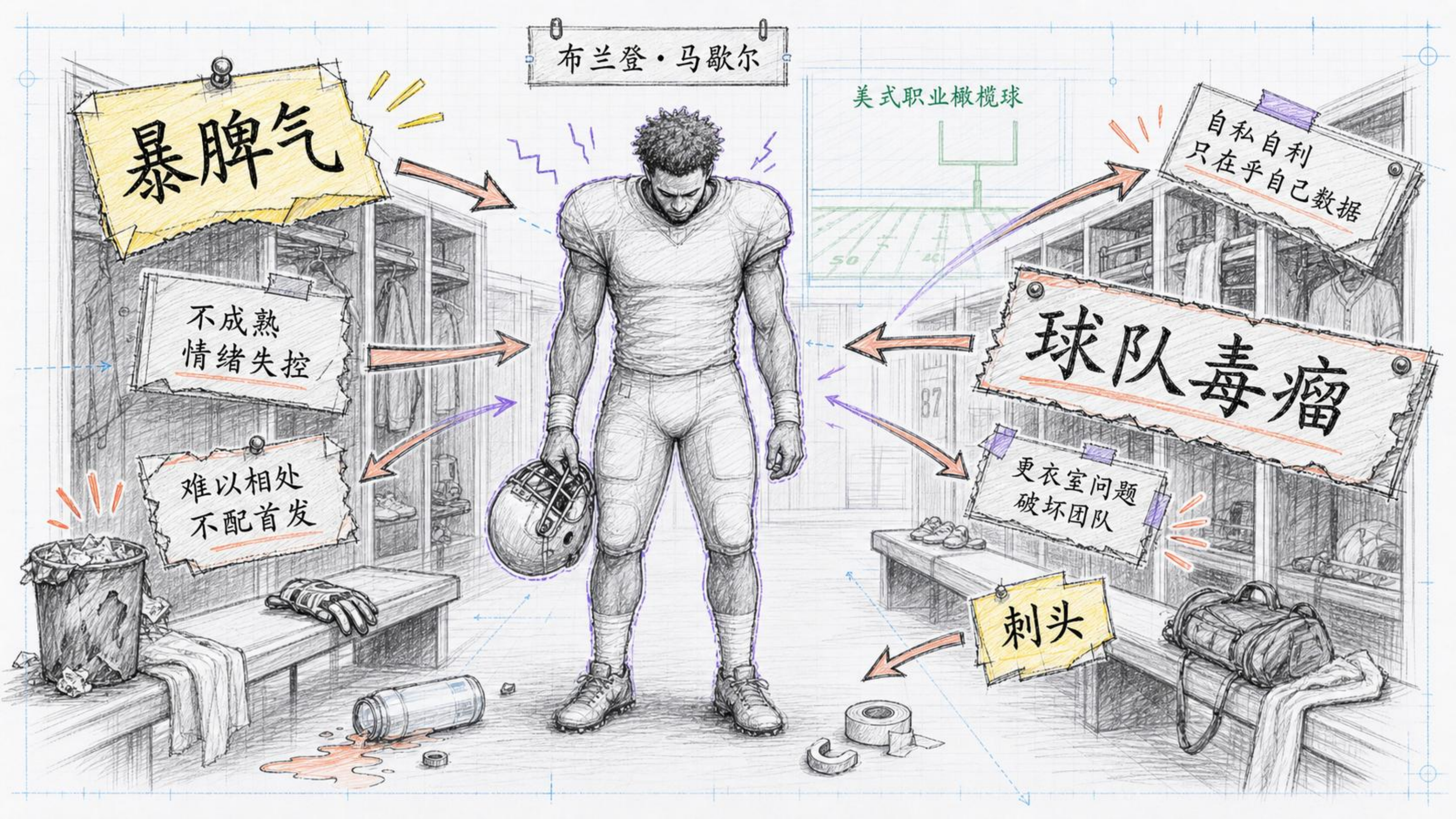
更衣室问题
破坏团队

刺头

暴脾气

不成熟
情绪失控

难以相处
不配首发



三个月情绪管理

①

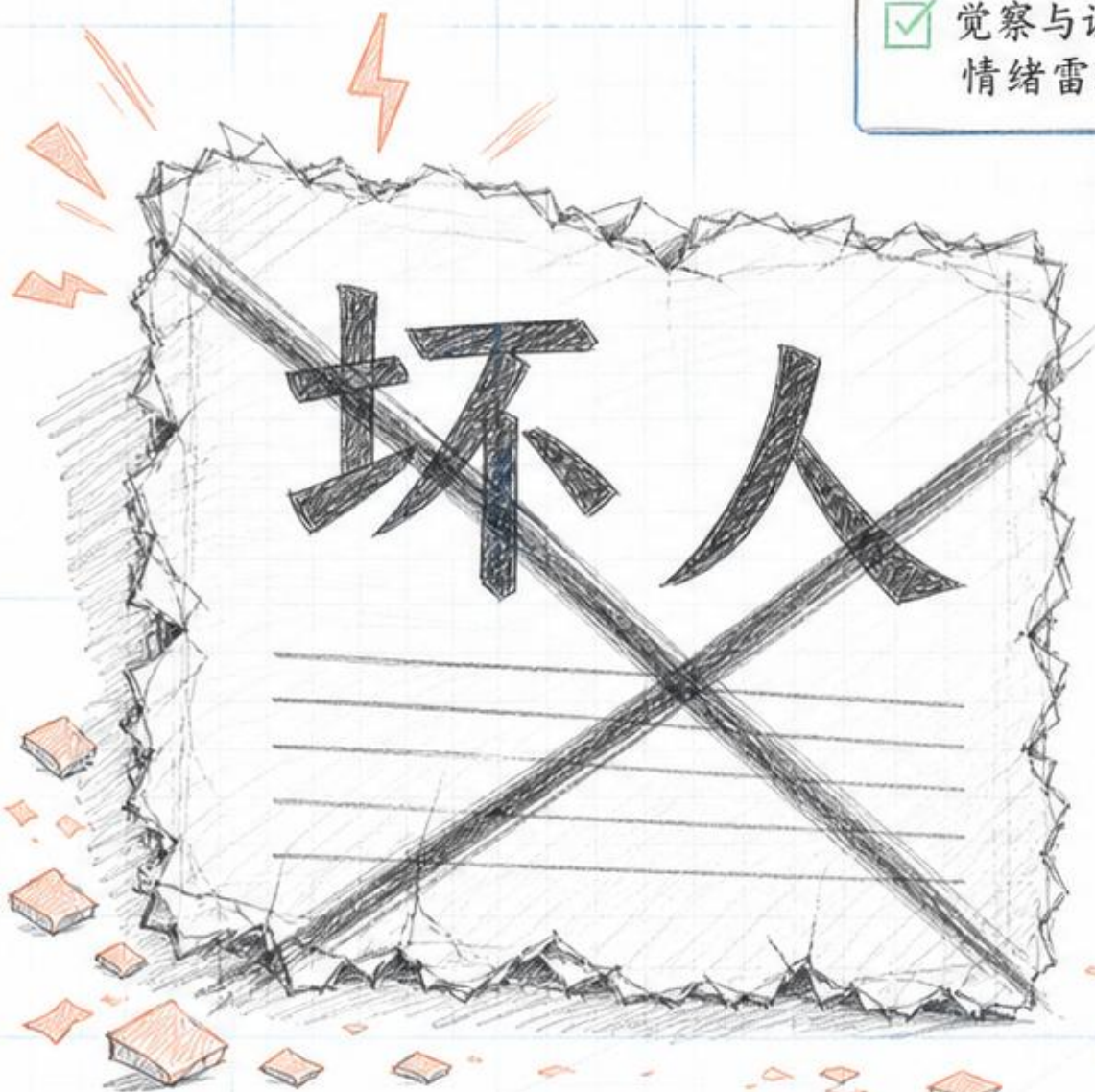
✓ 觉察与识别
情绪雷达

②

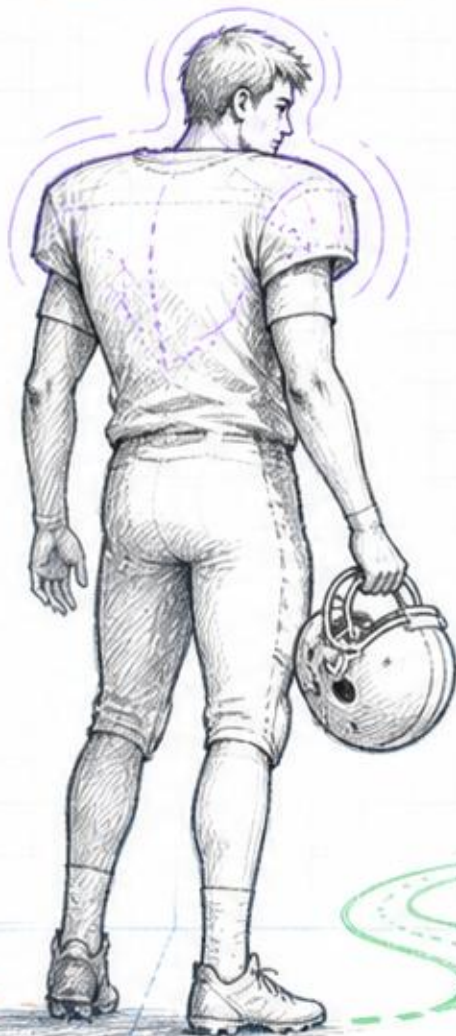
✓ 调节与练习
情绪工具箱

③

✓ 整合与应用
情境演练



天壤之别



生病的人

- 情绪评估 ✓
- 压力源分析 ✓
- 睡眠与恢复 ✓
- 个体化干预计划 ✓

情绪管理
治疗笔记

理解的起点

能治

接纳

改变

痛苦是真的

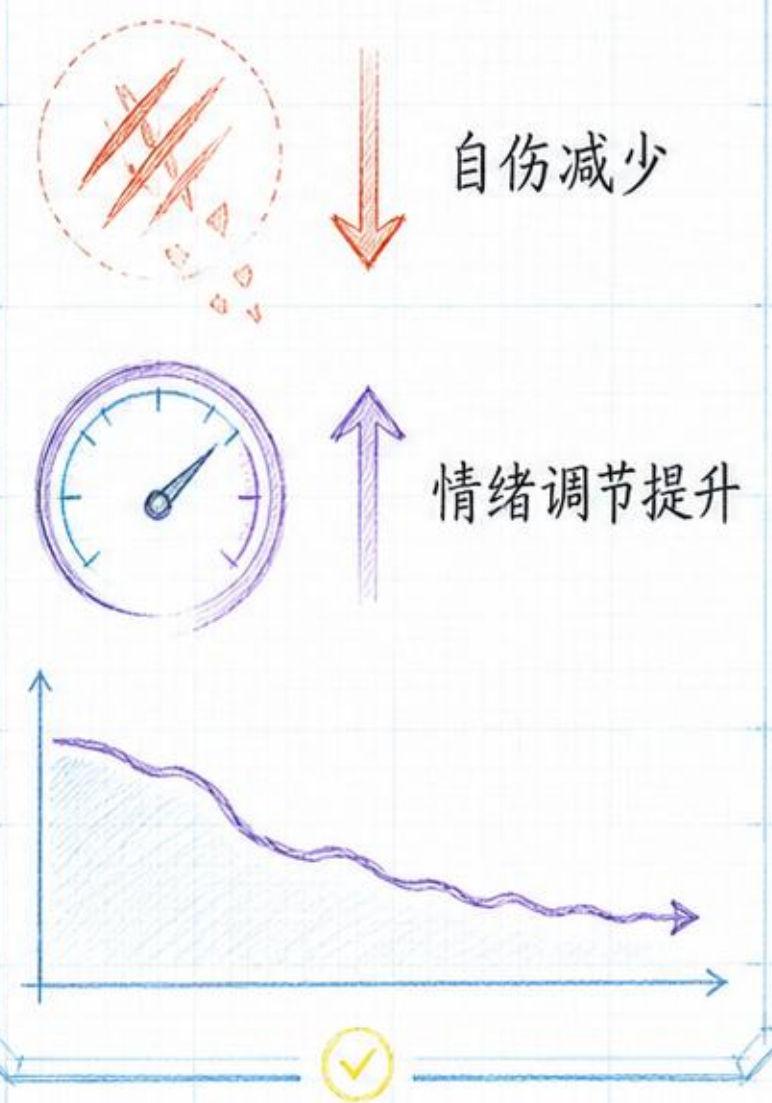
学习新方式



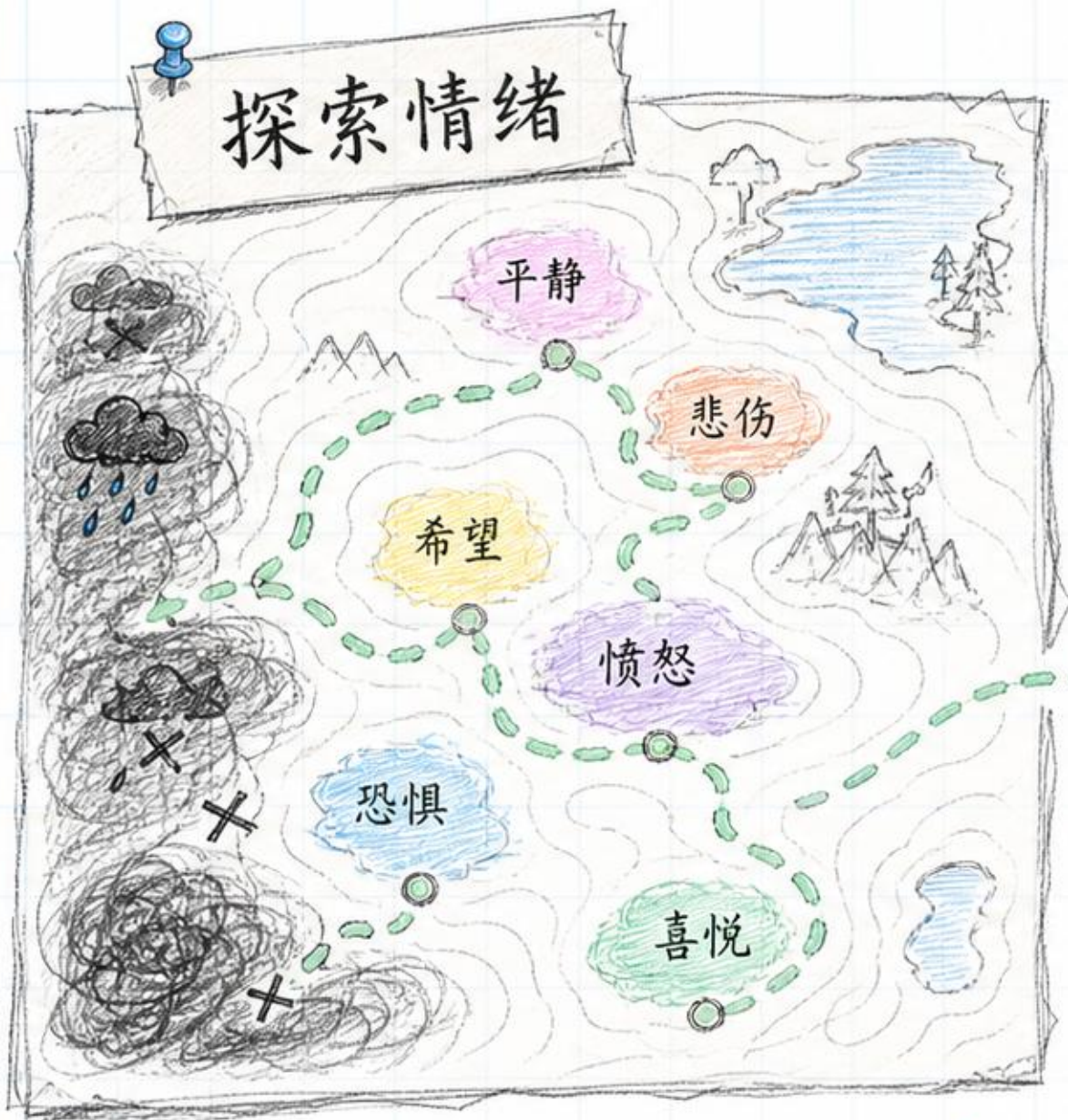
2022随机对照试验



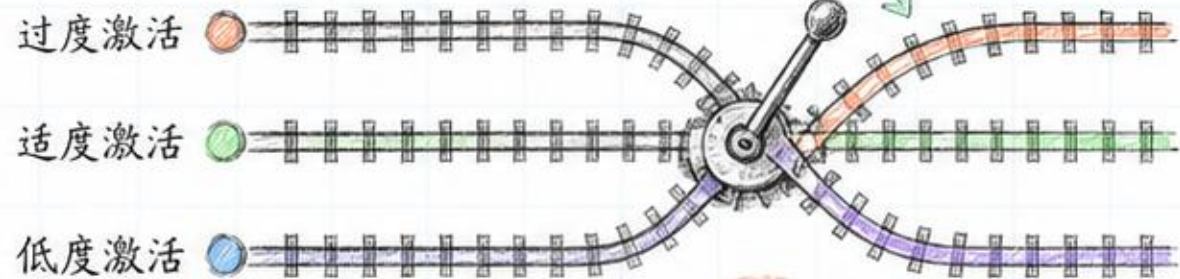
两年后仍持续



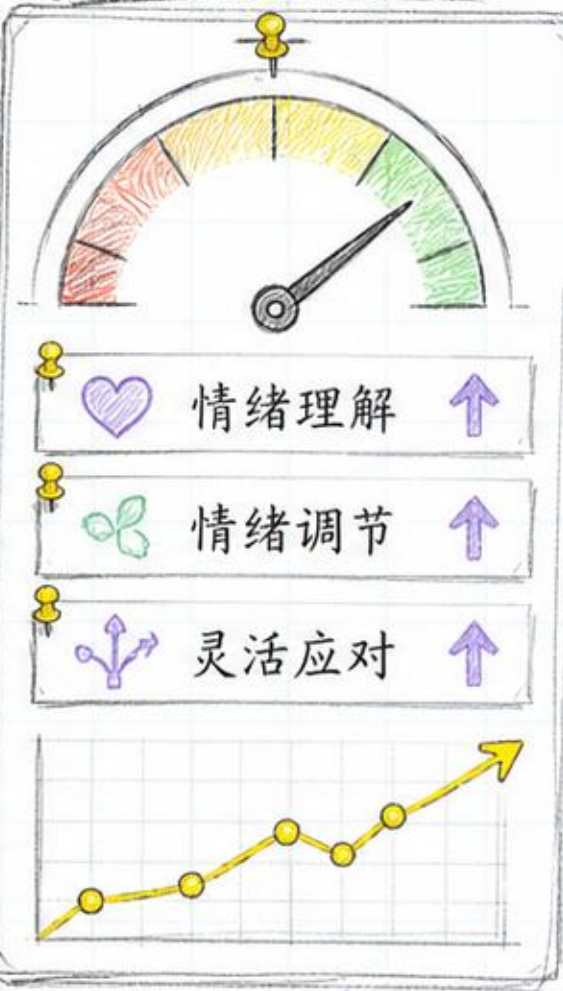
探索情绪



情绪灵活性



治疗机制

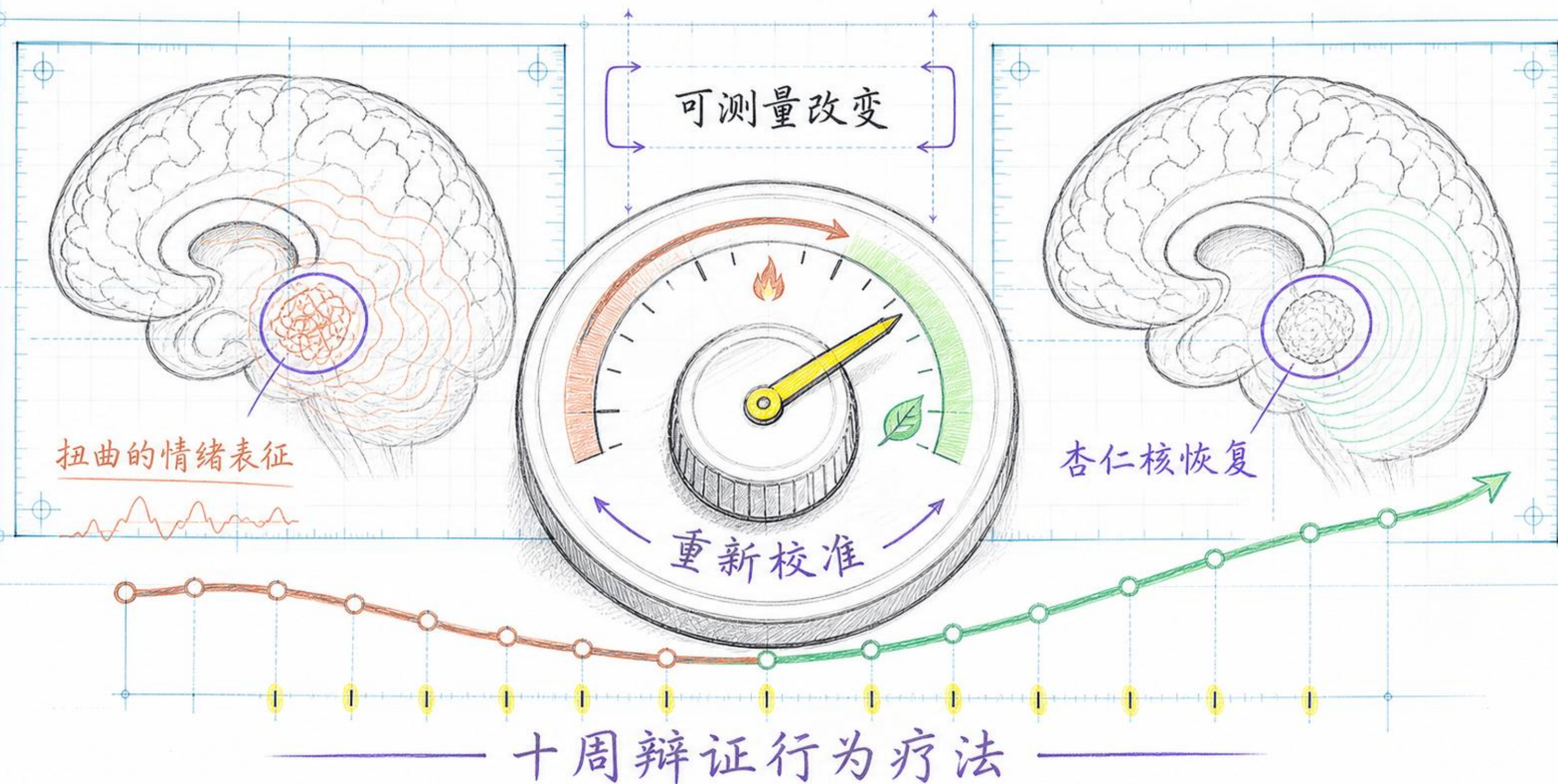


自我慈悲

不是鸡汤



大脑可以修复



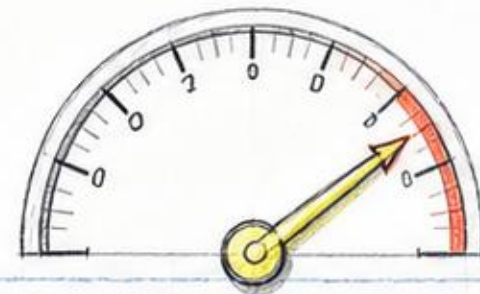
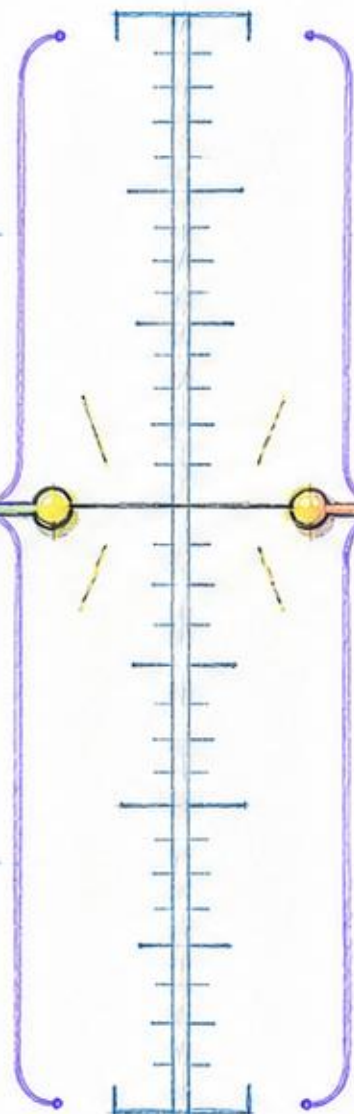
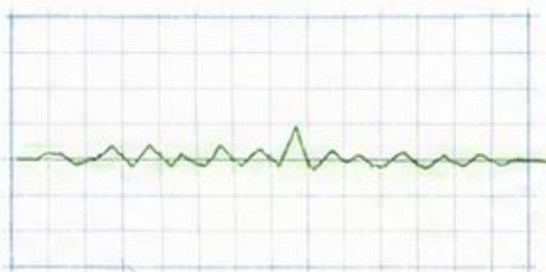
抑郁症

痛苦程度一样

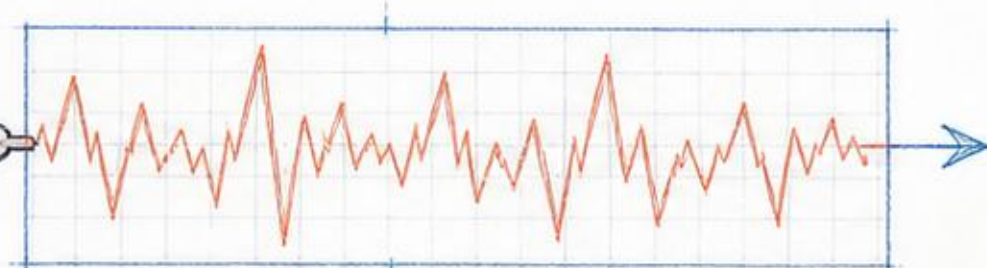
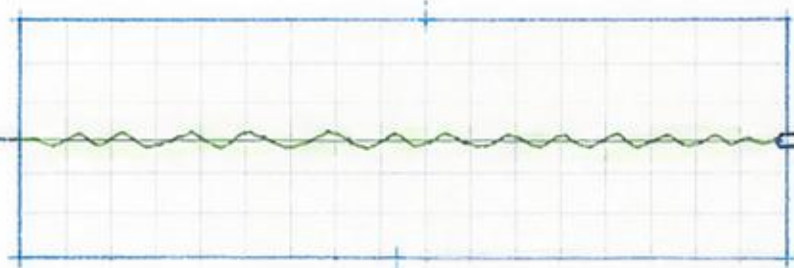
边缘性人格障碍



静音键



噪音全开



风暴:

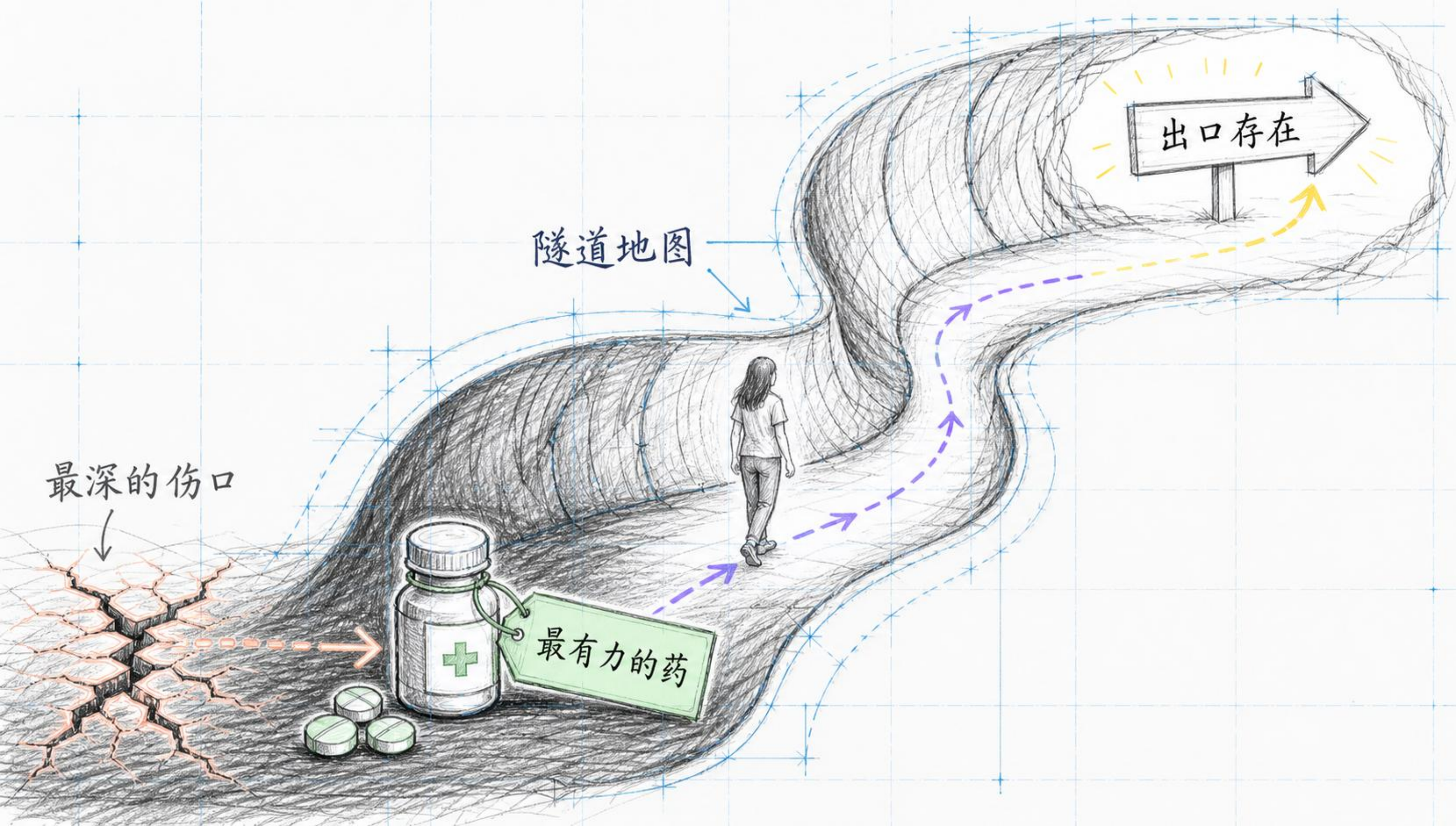
不需要完全理解

边界

你还在

这就够了





出口存在

隧道地图

最深的伤口

最有力的药

精神病院礼堂

我走出来了

出口存在

你也可以

真实分享

我是王利杰，
我们下期见

